

**APLIKASI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN MELALUI AKTIVITAS  
SIRKUIT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR  
GERAK DASAR LONCAT PADA SISWA KELAS III  
SEKOLAH DASAR NEGERI 04 BEJEN  
KARANGANYAR**

**Ikhsan Shobari  
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret**

Alamat Korespondensi : Kalongan, RT 04 RW 17, Papahan, Tasikmadu,  
Karanganyar  
Email : Iqsan.gokyl@gmail.com

**ABSTRAK**

*Ikhsan Shobari. **APLIKASI MODEL PEMBELAJARAN BERMAIN MELALUI AKTIVITAS SIRKUIT UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LONCAT PADA SISWA KELAS III SEKOLAH DASAR NEGERI 04 BEJEN KARANGANYAR TAHUN AJARAN 2011/2012.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Oktober 2012.*

*Penelitian ini bertujuan untuk: meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat melalui penerapan pendekatan bermain dengan metode aktifitas sirkuit (MAS) pada siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012.*

*Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam penelitian dilaksanakan dalam dua siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011 / 2012 yang berjumlah 42 siswa yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 23 siswa perempuan. Data hasil belajar gerak dasar loncat diperoleh melalui tes unjuk kerja, lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar loncat melalui penerapan pendekatan bermain dan MAS dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.*

*Hasil penelitian kemampuan siswa dalam melakukan rangkaian gerak dasar loncat meningkat dari 33,3 % atau 14 siswa yang mencapai batas tuntas pada kondisi awal menjadi 61,8 % atau 26 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 85, 7% atau 36 siswa yang mencapai batas tuntas pada akhir siklus II.*

*Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dan MAS dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2011/2012.*

*Kata kunci : gerak dasar, pendekatan bermain, MAS, hasil belajar.*

## **ABSTRACT**

**Ikhsan Shobari. THE APPLICATION OF PLAY LEARNING MODEL USING CIRCUIT ACTIVITY TO IMPROVE THE BASIC MOVEMENT OF JUMP LEARNING ACHIEVEMENT IN THE III GRADERS OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL 04 BEJEN OF KARANGANYAR IN THE SCHOOL YEAR OF 2011/2012.** Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty, Surakarta Sebelas Maret University, October 2012.

This research aims to: improve the basic movement of jump learning achievement through the application of play approach with circuit activity method (MAS) in the III graders of Public Elementary School 04 Bejen of Karanganyar in the school year of 2011/2012.

The research method used was Classroom Action Research. The research was conducted in two cycles containing planning, acting, observing and reflecting. The subject of research of research was the III graders of SD Negeri 04 Bejen Karanganyar in the school year of 2011/2012 consisting of 42 students: 19 boys and 23 girls. The data on basic jump movement was obtained using demonstration test, while observation sheet was used to collect the data on student activity in attending the basic jump movement learning process through the application play approach and MAS using percentage technique to see the tendency occurring in learning activity.

The result of research on student ability in performing a series of basic jump movements increased from 33.3% or 14 students who achieved the passing limit in prior condition to 61.8% or 26 students in the end of cycle I and to 85.7% or 36 students in the end of cycle II.

The conclusion of research was that the application of play approach and MAS could improve the basic movement of jump learning achievement in the III graders of Public Elementary School 04 Bejen of Karanganyar in the school year of 2011/2012.

**Keywords:** basic movement, play approach, MAS, learning achievement

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya dan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani. Maksud dan tujuan diajarkannya cabang olahraga atletik yaitu, untuk membantu perkembangan dan pertumbuhan siswa serta mengenalkan nomor-nomor cabang olahraga atletik. Pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik”.

Loncat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik kids yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan dan pertumbuhan siswa. Pada dasarnya pembelajaran anak sekolah dasar dituntut dalam penguasaan teknik yang mumpuni, namun lebih ditekankan pada gerak dasar yang telah tertulis dalam media pembelajaran

Dalam pembelajaran penjas di sekolah, Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik dan menyenangkan. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa, dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi. Hal ini karena, anak-anak usia sekolah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga pembelajaran atletik yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak. Tingkat usia sekolah dasar (SD) merupakan masa dari anak-anak sehingga di tingkat usia

anak SD khususnya kelas III masih didominasi oleh masa bermain sehingga guru harus menyesuaikan dengan usia perkembangan siswa.

Dari observasi di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar, diketahui pelaksanaan pembelajaran penjasorkes secara keseluruhan telah berjalan. Namun dalam sub pokok bahasan atletik khususnya materi gerak dasar loncat, masih banyak siswa yang belum maksimal dalam hasil belajarnya seperti siswa hanya mampu melompat dengan sembarang, takut melakukan gerakan loncat, dan aspek dalam gerakan seperti awalan, melayang, mendarat masih banyak kesalahan. Dari (guru penjas/kolaborator) menyatakan bahwa jumlah 42 siswa, hanya 14 siswa atau 33% mampu melakukan rangkaian gerakan ketrampilan gerak dasar loncat dengan nilai lebih dari 75, dan 28 siswa atau 67% masih belum tuntas dengan nilai kurang dari 75. Padahal sesuai dengan (KKM) SD Negeri 04 Bejen, ketuntasan minimal disekolah tersebut adalah 75%, Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya siswa tidak tertarik terhadap mata pelajaran atletik khususnya loncat, sarana dan prasarana yang kurang memadai dan faktor perencanaan, pengemasan dan penyajian pembelajaran yang kurang menarik, di samping minimnya pengetahuan guru tentang perkembangan model dan desain pembelajaran khususnya yang terkait dengan pembelajaran Penjasorkes. Permasalahan pembelajaran tersebut tentunya berakibat pada prestasi belajar siswa, baik yang berhubungan dengan nilai proses maupun hasilnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam untuk mengetahui keefektifan penerapan pembelajaran MAS sebagai salah satu alternatif dalam permasalahan pembelajaran gerak dasar loncat pada siswa kelas III. Hal itu dilakukan sebagai upaya keberhasilan dalam pembelajaran gerak dasar loncat di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar khususnya pada siswa kelas III. Maka diperlukan upaya pengoptimalan hasil belajar siswa melalui penelitian dengan judul “Aplikasi Model Pembelajaran Bermain Melalui Aktivitas Sirkuit Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Loncat Pada Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Pelajaran 2011/2012”.

Menurut Slameto (2003: 2) Pengertian secara psikologis, “belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku”.

Ngalim Purwanto (1990: 84) menyatakan, “definisi belajar adalah perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman”. Dengan demikian perubahan yang terjadi karena proses pertumbuhan tidak dianggap sebagai hasil belajar, seperti perubahan fisik pada seorang bayi sejak lahir.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan.

Seorang siswa dikatakan telah belajar jika adanya perubahan tingkah laku pada siswa tersebut, yaitu perubahan tingkah laku yang menetap. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa perubahan tingkah laku pada siswa tersebut merupakan hasil dari belajar. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Sudjana (2005:3) bahwa:” hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku.”

Menurut pendapat Hudojo (1988:44) bahwa:” Hasil belajar adalah penguasaan hubungan yang telah diperoleh sehingga orang itu dapat menampilkan pengalaman dan penguasaan bahan pelajaran yang telah dipelajari.” Hal ini sejalan dengan yang dinyatakan Sudjana (2005:22) bahwa:” Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.”

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut diketahui bahwa hasil belajar yang telah diperoleh siswa merupakan pedoman bagi guru untuk mengetahui sejauhmana siswa menguasai materi yang diajarkan. Hasil belajar siswa mencerminkan kemampuan yang dimiliki siswa setelah belajar. Hal ini berarti hasil belajar tidak terlepas dari pembelajaran yang diberikan guru.

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan,lari,lempar,lompat dan loncat.Djumidar (2007:1.3). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya,juga merupakan unsur olahraga yang amat penting dalam acara pesta olahraga seperti PON, SEA GAMES, ASIAN GAMES dan OLIMPIADE. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlum* yang berarti perlombaan, pertandingan, pergulatan, atau suatu perjuangan, orang yang melakukannya disebut *Athleta* (Atlet).

Meloncat adalah gerakan memindahkan tubuh dengan menggunakan dua kaki tumpu dari satu ketinggian dan mendarat tidak harus menggunakan kaki Djumidar (2007:6.3) Dalam hal ini kegunaan meloncat sendiri sebagai tujuan dari meningkatkan kekuatan otot pada kaki,sehingga apabila dapat diterapkan untuk pembelajaran sekolah dasar akan mempermudah proses pembelajaran gerak dan proses tumbuh kembang anak akan lebih mudah. Pada proses seperti ini kita akan mengambil beberapa contoh gerak dasar loncat yang sesuai untuk kurikulum anak sekolah dasar,supaya pada penerapannya akan mendapatkan hasil yang maksimal dan berjalan dengan baik. Diantaranya loncat menggunakan dua kaki bersamaan sebagai berikut.

Menurut Muhajir (2007: 159), ”Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihan-latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat,meloncat, berbagai latihan beban, dan sebagainya”. Bentuk-bentuk latihannya biasanya disusun dalam lingkaran. Model Aktivitas Sirkuit merupakan suatu wahana yang menantang anak dengan aktivitas sirkuit keterampilan, merupakan cara yang sangat baik untuk mendorong dan meningkatkan keterlibatan di dalam rentang keterampilan dan aktivitas yang luas. MAS adalah aktivitas yang membagi berbagai pos yang terpisah

Kecerdikan dan kreativitas pelatih atau pembina akan dapat mendesain suatu sirkuit yang paling cocok untuk cabang-cabang olahraga tertentu. Sirkuit keterampilan merupakan bentuk aktivitas yang dapat dilakukan kapan saja dan untuk cabang olahraga apa saja. Konsep sirkuit bukan merupakan hal yang baru. Pelatih dapat menggunakan sirkuit ini dalam mengajar/melatih.

Pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Wahjoedi (1999: 121) bahwa „pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran yang dikemukakan diatas menunjukkan bahwa, dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama yaitu: (1) ada satu pihak yang memberi, dalam hal ini guru, (2) pihak lain yang menerima adalah peserta didik atau siswa. Kedua komponen tersebut tidak dapat dipisahkan dalam proses belajar mengajar.

Bermain sangat disukai oleh anak karena sifat dari bermain sendiri menyenangkan. Menurut Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan ”bermain adalah kegiatan yang menyenangkan”. Sedangkan Aip Syarifudin (2004: 17) mengartikan” bermain adalah bentuk kegiatan yang bermanfaat/produktif untuk menyenangkan diri”. Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran.

Selanjutnya menurut M. Furqon (2008: 4) menyatakan bahwa :

Bermain adalah aktifitas yang menyenangkan, serius dan sukarela, di mana anak berada dalam dunia yang tidak nyata atau sesungguhnya. Bermain bersifat menyenangkan karena anak diikat oleh sesuatu hal yang menyenangkan, dengan tidak banyak memerlukan pemikiran. Bermain juga bersifat serius karena bermain memberi kesempatan untuk meningkatkan perasaan anak untuk menguasai sesuatu dan memunculkan rasa untuk di luar kenyataan, dengan memasuki suatu dunia imajiner. Bermain member suatu area dimana anak masuk dan terlibat untuk menghilangkan dirinya, namun secara berlawanan asas anak kadang-kadang menemukan dirinya dari bermain.

Dari pengertian di atas ditarik kesimpulan yang dimaksud bermain adalah dunia anak yang menjadi aktifitas jasmani dengan cara melakukan sesuatu untuk bersenang-senang.

Menurut Beltasar Tarigan (2001: 17), "pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan ketrampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan ketrampilan teknik dasar dalam bentuk yang sebenarnya". Sedang menurut hasil penelitian Wahjoedi (1999; 121) bahwa, "model/pendekatan bermain adalah latihan yang diberikan dalam bentuk situasi permainan".

Berdasarkan pendapat di atas menunjukkan bahwa, pendekatan taktis atau bermain dapat meningkatkan ketrampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan ketrampilan teknik dasar dalam bentuk yang sebenarnya. Pendekatan bermain dalam gerak dasar loncat menekankan pada aspek bagaimana membelajarkan siswa untuk memahami konsep bermain. Sebagai contoh latihan dalam pembelajar gerak dasar loncat anak yang harus diajarkan adalah konsep bermain, MAS dan dasar-dasar gerak dasar loncat, bukan mengajarkan gerak dasar loncat tingkat tinggi yang sulit dilakukan oleh siswa. Melalui model bermain dan MAS, diharapkan akan meningkatkan motivasi dan minat para siswa terhadap konsep bermain dan MAS, yang pada akhirnya akan meningkatkan kemampuannya dalam melakukan gerakan dasar loncat. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan dalam pembelajaran dengan model bermain dan MAS yaitu suatu cara pembelajaran gerak dasar loncat dengan memberikan macam-macam bentuk bermain dan latihan sirkuit. Model bermain dipilih karena didasarkan asumsi dasar bahwa manusia suka bermain.

Berdasarkan Kajian Pustaka dan Kerangka Berpikir yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut : Melalui penerapan pendekatan bermain dan MAS dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012.

## **METODE PENELITIAN**



Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 04 Bejen Karanganyar. Subjek penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 42 orang terdiri dari 19 siswa putra dan 23 siswa putri.

Sumber data dalam Penelitian Tindakan Kelas ( PTK ) ini adalah sebagai berikut : (1) Siswa, untuk mendapatkan data tentang penerapan pendekatan bermain dan MAS untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat pada siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2011/2012. (2) Guru, sebagai kolaborator, untuk melihat tingkat keberhasilan penerapan pendekatan bermain dan MAS untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar loncat pada siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun ajaran 2011/2012.

Teknik pengumpulan data adalah dengan pengamatan gerak secara langsung dalam pembelajaran penjas yaitu dengan observasi. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa selama mengikuti proses belajar mengajar saat penerapan pendekatan bermain dan MAS dalam pembelajaran gerak dasar loncat. Sedangkan untuk mendapatkan data tentang pemahaman materi digunakan tes mengerjakan soal di dalam kelas.

Teknik uji validitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi, yaitu suatu pendekatan analisis data yang mensintesa data dari berbagai sumber. Teknik triangulasi yang digunakan berupa hasil dari kajian teori dan hasil unjuk kerja, kemudian diolah peneliti dan diamati oleh guru yang sebagai kolaborator.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan persentase.

## **HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Deskripsi Pratindakan**

Berdasarkan hasil pra siklus, diketahui bahwa 14 siswa atau sekitar 33,3% siswa mampu melakukan gerak dasar loncat dengan baik dan memperoleh nilai 75 sebagai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

### **B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus**

## 1. Siklus I

### a. Perencanaan Tindakan I

Peneliti dan guru merancang skenario pembelajaran gerak dasar loncat dengan menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS. Penerapan pendekatan bermain yang digunakan adalah pemanfaatan sarana dan prasarana yang ada di SD Negeri 04 Bejen. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan instrumen penelitian disusun pada tahap ini.

### b. Pelaksanaan Tindakan I

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan 2 x 35 menit pada hari Kamis tanggal 30 Agustus 2012 dan 6 September 2012.

Adapun urutan kegiatan pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
- 2) Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran.
- 4) Peneliti memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan gerak dasar loncat.
- 5) Peneliti menyampaikan penjelasan mengenai materi yakni gerak dasar loncat. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh guru dengan gerakan setiap POS berbeda-beda, dari teknik hingga kompetisi.
- 6) Siswa melakukan gerakan loncat, dengan formasi siswa menjadi empat kelompok, satu kelompok berjumlah sepuluh siswa dan ada yang sebelas, masing-masing kelompok menempati pos-pos yang dibuat sebagai metode aktivitas sirkuit (MAS).
- 7) Setiap POS diberi waktu sepuluh menit untuk siswa melakukan gerakan dan materi tentang sirkuit, setelah selesai siswa berpindah dari satu POS ke POS yang lainnya dengan evaluasi dan arahan dari guru dan kolaborator.

- 8) Peneliti memberi bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan dasar loncat yang telah dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan.
- 9) Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran selanjutnya.

### **c. Observasi Tindakan I**

Hasil observasi pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran gerak dasar loncat menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS mengalami peningkatan.
- 2) Berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 25 siswa atau sekitar 60% sudah mampu melakukan gerak dasar loncat dengan baik dan memenuhi nilai KKM.
- 3) Adanya peningkatan dari kondisi awal dan memenuhi indikator target capaian maka siklus I diakhiri dan beranjak pada siklus II.

### **d. Refleksi Tindakan I**

Perbaikan yang akan diupayakan pada siklus II, antara lain :

- 1) Apersepsi lebih ditingkatkan untuk memberi gambaran kepada siswa tentang materi pembelajaran.
- 2) Pemanasan yang lebih menarik lagi untuk menarik keaktifan siswa.
- 3) Proses pembelajaran lebih rileks lagi dan guru memberikan penguatan tidak hanya berupa kata-kata melainkan juga reward.
- 4) Mengkondusifkan situasi supaya terhindar dari gangguan luar.
- 5) Pemantauan kepada siswa ditingkatkan lagi.

## **2. Siklus II**

### **a. Perencanaan Tindakan II**

Melalui hasil pengukuran tersebut maka Peneliti dan kolaborator merancang rencana pelaksanaan tindakan Siklus II sebagai berikut :

- 1) Peneliti, guru pamong dan kolaborator merancang skenario penerapan pendekatan bermain dan MAS, untuk meningkatkan motivasi serta

kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar loncat. Dengan pembelajaran sebagai berikut :

- a) Guru menjelaskan tujuan pembelajaran, informasi latar belakang pelajaran, pentingnya pelajaran, mempersiapkan siswa untuk belajar.
  - b) Guru mendemonstrasikan keterampilan dengan benar, atau menyajikan informasi tahap demi tahap.
  - c) Guru merencanakan dan memberi bimbingan pelatihan awal.
  - d) Mengecek apakah siswa telah berhasil melakukan tugas dengan baik, memberi umpan balik.
  - e) Guru mempersiapkan kesempatan melakukan pelatihan lanjutan, dengan perhatian khusus pada penerapan kepada situasi lebih kompleks dan kehidupan sehari-hari.
- 2) Peneliti dan kolaborator menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II gerak dasar loncat melalui penerapan pendekatan bermain dan MAS dalam pembelajaran.
  - 3) Peneliti dan kolaborator menyiapkan media,serta menyiapkan sarana yang akan digunakan seperti; kardus, ban bekas warna, simpai, cones, dsb.
  - 4) Peneliti dan kolaborator menyusun media pembelajaran yakni berupa tes dan non tes. Instrumen tes dinilai hasil peningkatan ketangkasan gerak dasar loncat dengan model pembelajaran melalui penerapan pendekatan bermain dan MAS. Sedangkan instrumen non tes dinilai berdasarkan pedoman observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengamati keaktifan dan sikap siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung dan melalui formulir penilaian / rubrik penilaian siswa yang tercantum dalam RPP.
  - 5) Peneliti, guru pamong dan kolaborator menyusun standar penilaian pada penguasaan gerak dasar loncat.
  - 6) Peneliti dan kolaborator menentukan lokasi pelaksanaan tindakan II, yakni pada halaman SD Negeri 04 Bejen karanganyar.

#### **b. Pelaksanaan Siklus II**

Pelaksanaan siklus I berlangsung selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan dilaksanakan 2 x 35 menit pada hari kamis tanggal 13 September 2012 dan 20 September 2012.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti menyiapkan siswa dengan memulai proses pembelajaran dengan berdoa kemudian mempresensi.
- 2) Peneliti menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran.
- 4) Peneliti memberikan gerakan pemanasan yang berkaitan dengan materi gerak dasar loncat dengan permainan "hijau/hitam..
- 5) Peneliti menyampaikan penjelasan mengenai gerak dasar loncat dengan MAS. Siswa diminta memperhatikan pelaksanaan contoh yang dicontohkan oleh guru, dengan dibagi menjadi empat kelompok setiap kelompok berjumlah sepuluh dan ada yang berjumlah sebelas disertai kompetisi, di setiap POS memiliki materi yang berbeda dan .
- 6) Siswa melakukan gerakan loncat, dengan formasi siswa menjadi empat kelompok, satu kelompok berjumlah sepuluh siswa dan ada yang sebelas, masing-masing kelompok menempati pos-pos yang dibuat sebagai metode aktivitas sirkuit (MAS)..
- 7) Setiap POS diberi waktu sepuluh menit untuk siswa melakukan gerakan dan materi tentang sirkuit, setelah selesai siswa berpindah dari satu POS ke POS yang lainnya dengan evaluasi dan arahan dari guru dan kolaborator.
- 8) Peneliti memberi bimbingan dan evaluasi kepada siswa tentang gerakan dasar loncat yang telah dilakukannya serta memberikan kesempatan bertanya apabila terjadi kesulitan.
- 9) Pelajaran di akhiri dengan berdoa dan siswa di bubarkan untuk selanjutnya mengikuti pelajaran selanjutnya.

- 10) Diakhir pertemuan Peneliti, guru pamong dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan serta memberikan informasi mengenai materi yang akan disampaikan minggu depan.

Adapun urutan pelaksanaan tindakan II pada pertemuan kedua adalah sebagai berikut:

- 1) Peneliti, guru pamong dan kolaborator menyiapkan siswa dan bardoa, serta memulai proses pembelajaran dengan mempresensi.
- 2) Peneliti, guru pamong dan kolaborator menyampaikan motivasi dan tujuan pembelajaran, serta kompetensi dasar dan indikator yang harus dicapai siswa secara singkat.
- 3) Peneliti, guru pamong dan kolaborator memulai proses pembelajaran diawali dengan proses *stretching* atau penguluran.
- 4) Siswa diminta menyimak secara detail pelaksanaan contoh gerakan dasar loncat yang dilakukan oleh peneliti.
- 5) Peneliti membagi jumlah siswa menjadi empat kelompok sesuai dengan POS/sirkuit dan memberi contoh gerakan disetiap POS, dan kelompok disetiap POA melakukan gerakan seskama dari POS 1-POS4.
- 6) Siswa melakukan gerakan MAS, sesuai dengan instruksi dari peneliti dan guru.
- 7) Selama kegiatan belajar mengajar berlangsung Peneliti dan kolaborator mengadakan observasi, serta memberikan penguatan kepada siswa dalam pelaksanaan gerak dasar loncat dengan MAS.
- 8) Pengambilan data akhir siklus II
- 9) Diakhir pertemuan Peneliti, guru pamong dan kolaborator melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran yang telah dilakukan.

### **c. Observasi Tindakan II**

Hasil observasi pada siklus I adalah sebagai berikut :

- 1) Siswa yang antusias dan tertarik dengan pembelajaran gerak dasar loncat menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS mengalami peningkatan.

- 2) Berdasarkan hasil tes diperoleh hasil 36 siswa atau sekitar 84,4% sudah mampu melakukan gerak dasar loncat dengan baik dan memenuhi nilai KKM.
- 3) Adanya peningkatan dari tindakan I dan memenuhi indikator target capaian maka siklus II diakhiri dan penelitian tindakan kelas dinyatakan selesai.

#### **d. Refleksi Tindakan II**

Secara umum kelemahan dalam pembelajaran *gerak dasar loncat* yang ditemukan pada siklus I telah dapat diatasi dan diminimalkan dalam siklus II. Guru telah berhasil dalam memimpin pembelajaran. Guru telah mampu membangkitkan semangat siswa dan membimbing siswa dalam proses pembelajaran *gerak dasar loncat*.

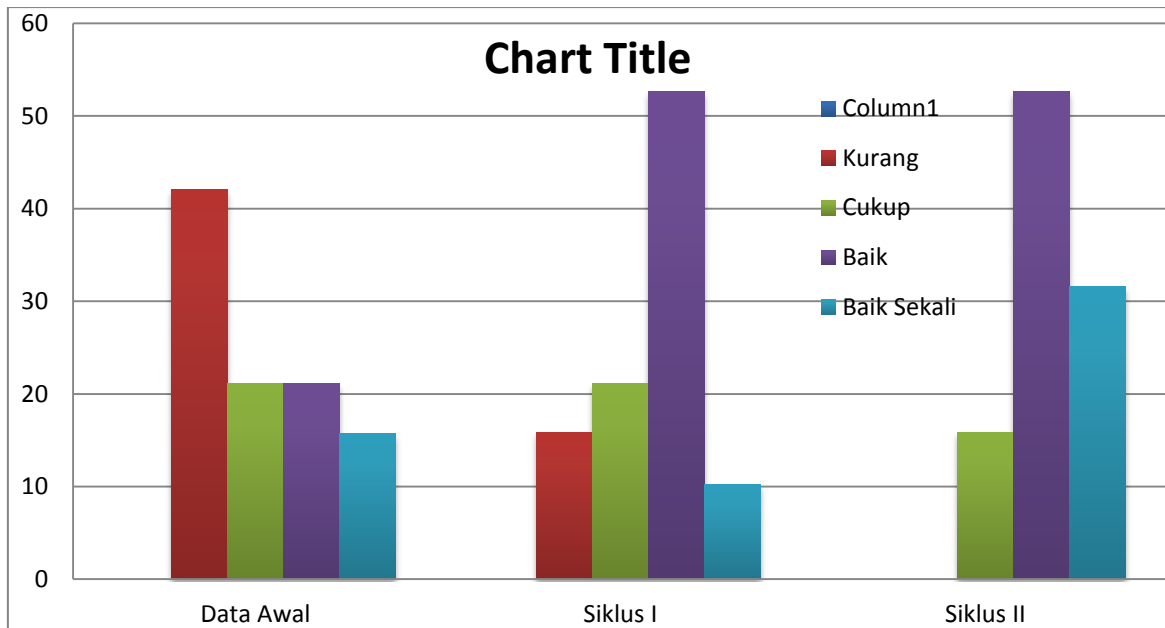
Dari tugas *gerak dasar loncat* menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS dapat disimpulkan bahwa penerapan pendekatan bermain tersebut terbukti dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam *gerak dasar loncat*. Pendekatan dan MAS yang digunakan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *gerak dasar loncat* yang dilakukan siswa, dengan adanya variasi pembelajaran yang lain dan belum pernah diajarkan pada siswa membuat siswa lebih tertarik dan terasa menyenangkan, sehingga menimbulkan hasil yang lebih baik.

### **C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus**

Tabel . Hasil Perbandingan Hasil Belajar Gerak dasar loncat Setelah Diberikan Penerapan Pendekatan Bermain dan MAS Siklus I dan Siklus II

Rentang Nilai	Keterangan	Prosentasi		
		Data Awal	Siklus I	Siklus II
>80	Baik Sekali	9, 5% 4 siswa	16,6% 7 siswa	30, 9% 14 siswa
75 – 79	Baik	23,8% 10 siswa	42, 9% 18 siswa	54, 8% 23 siswa
70 – 74	Cukup	23,8% 10 siswa	23,8% 10 siswa	14,3% 6 siswa
65 – 69	Kurang	42,9% 18 siswa	16,7% 7 siswa	0%

Melalui tabel perbandingan hasil belajar diatas apabila didistribusikan dalam grafik perbandingan, disajikan sebagai berikut:



Gambar Grafik Perbandingan Akhir Siklus I dan Akhir Siklus II

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

Keberhasilan penerapan pendekatan bermain dan MAS dapat meningkatkan kualitas kemampuan pembelajaran *gerak dasar loncat* dapat dilihat dari Hasil belajar *gerak dasar loncat* meningkat.

Peningkatan kemampuan *gerak dasar loncat* dapat dilihat dari hasil psikomotor tes gerak dasar loncat siswa yang mengalami peningkatan dari sebelum tindakan hingga akhir siklus terakhir, dalam penelitian ini adalah akhir siklus II. Sebelum pelaksanaan tindakan, siswa yang berhasil mencapai batas ketuntasan nilai pada angka 75 untuk hasil rangkaian *gerak dasar loncat* sebanyak 14 siswa atau sekitar 33,3%. Selanjutnya mengalami peningkatan pada siklus I, yaitu untuk hasil tes rangkaian *gerak dasar loncat* menjadi 60% atau sekitar 25 siswa yang telah mencapai indikator target capaian pada siklus I.

Titik puncak peningkatan hasil *gerak dasar loncat* pada penelitian ini adalah pada siklus II. Pada siklus II ini hasil *gerak dasar loncat* menunjukkan bahwa nilai siswa telah mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan. Siswa yang mampu melakukan *gerak dasar loncat* dengan baik atau telah mencapai batas ketuntasan untuk hasil tes rangkaian *gerak dasar loncat*



sebanyak 37 siswa atau sekitar 84,4% siswa. Dengan demikian, penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen dalam upaya meningkatkan kemampuan *gerak dasar loncat* menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS ini telah mencapai keberhasilan pada pelaksanaan siklus kedua. Dengan tercapainya indikator keberhasilan, maka penelitian ini dapat dikatakan berhasil dan dapat dihentikan.

#### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

Penelitian tindakan kelas pada siswa kelas III SD Negeri 04 Bejen dalam upaya meningkatkan kemampuan *gerak dasar loncat* menggunakan penerapan pendekatan bermain dan MAS ini telah mencapai keberhasilan meningkatkan hasil belajar *gerak dasar loncat*.

Guru hendaknya mengoptimalkan penerapan pendekatan bermain dan MAS, sebagai penunjang pembelajaran *gerak dasar loncat* pada mata pelajaran penjasorkes.

Penelitian ini dapat diterapkan di kelas lain maupun di sekolah lain. Namun tentu saja dalam penerapannya harus diikuti oleh penyesuaian seperlunya sesuai dengan konteks kelas ataupun sekolah masing-masing. Hal ini disebabkan meskipun sekolah-sekolah yang ada di Indonesia ini pada dasarnya hampir sama satu dengan yang lainnya, namun tetap memiliki suatu karakteristik khusus yang hanya dimiliki oleh masing-masing kelas atau sekolah sebagai akibat dari keanekaragaman yang dimiliki oleh masing-masing individu yang ada di kelas atau sekolah tersebut

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aunurrahman. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: ALFABETA.

- Departemen Pendidikan Nasional. FKIP UNS. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta: UNS Press.
- Dimiyati dan Mudjiono, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Cetakan 3. Jakarta : PT Asdi Mahasatya.
- Gino. H.J. dkk. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- Hidayatullah. M.F. 2008. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta LPP UNS dan UNS Press.
- Kristiyanto. A., 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepelatihan Olahraga*. Cetakan 1. Surakarta: UNS Press
- Lutan. R. 2002. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan. R. dan Toho Cholik M. 2000. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: CV Maulana
- Mulyono B. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: JPOK FKIP UNS.
- Saputra. Y. M. 2001. *Dasar-Dasar Ketrampilan Atletik Pendekatan Bermain*. UNS dan UNS Press.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Pembelajaran* : PT Remaja Rosda Karya
- Sudjana.N. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Resdakarya.
- Sukintaka. 1992. *Teori Permainan Untuk D2 PGSD PENJASKES*. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Syarifuddin.A. dan Muhadi (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Waryati. S. 1993. *Pendidikan Permainan Kecil* . Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Penerbit Universitas Terbuka.

(<http://smacepiring.wordpress.com/2008/02/19/pendekatan-dan-metode-pembelajaran/>)